

Kurssitarjotin 2018



Lapin Martat ry
Rovakatu 13
96100 Rovaniemi
Eeva-Maija Laurila 040 734 2636
Anna-Liisa Tikkanen 050 361 5592
etunimi.sukunimi@martat.fi
lapin.toimisto@martat.fi
www.martat.fi/lappi
www.facebook.com/lapinmartatvinkkaa

RUOKA JA RAVITSEMUS

Kurssit ovat mitoitettu n. 12 hengelle. Suuremmalle ryhmälle tehtäessä veloitamme 4 € / henkilö. Jos haluamanne kurssi ei ole kurssitarjottimella, veloitamme uuden kurssin suunnittelusta 65 euroa.

Kaikkien 2017 kurssien yhteinen tietoiskuaihe on Suomi: Suosi suomalaista.

Lapin Martat järjestää martoille ketjukoulutuksen piiritoimistolla aiheista Juhlat kotona ja Parasta perunasta arkeen ja juhlaan.

Syödään yhdessä teemaa käsitellään kaikilla kursseillamme.

Kurssihinnat marttayhdistyksille

Teen kiehtova maailma 150 €

Tutustumme erilaisiin teelaatuihin ja valmistamme pientä syötävää teen seuraksi.

Limppua, patonkia, röpörieskaa 160 €

Valmistamme kurssilla 5-6 erilaista leipää, huom. kurssipaikalla pitää olla riittävästi uuneja.

Gluteeniton leivonta 190 €

Kurssilla leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkuja

Ihan(aa) itselle 180 €

Annokset on tarkoitettu 1-2 hengelle. Valmistetaan helppotekoista, maukasta ja monipuolista ruokaa

Villiinny villiyrteistä 150 €

Kurssi alkaa tutustumisella luonnonyrtteihin ja sitten lähdetään yhdessä lähialueelle etsimään luonnonyrttejä. Päätteeksi valmistamme yrteistä ruokaa.

Sienikurssi 150 €

Kurssi alkaa tutustumalla syötäviin sieniin ja sen jälkeen lähdetään yhdessä sienimetsään. Päätteeksi tutustumme löytämiimme sieniin ja valmistamme niistä pientä syötävää.

Martan kasviskeittiö 180 €

Kurssilla valmistetaan ihania kasvisruokia sesongin mukaan.

Raakaruokaa 190 €

Raakaruokakurssilla tutustutaan raakaruokaideologiaan ja ruuanvalmistusmenetelmiin. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruuanvalmistukseen.

Martan kalaelämyksiä **180 €**
Suositusten mukaan kalaa pitäisi syödä 2-3 kertaa viikossa, kurssilla valmistamme mm muikkupataa, silakkakeittoa, kalamurekepihvejä...

Suomineidon voileipäpöytä **180 €**
Voiko leipä olla ruuanpäällä, voiko leipä olla kokonainen ateria, näe leipä uusin silmin. Valmistamme erilaisia voileipiä.

Täytekakkukurssi **180 €**
Kurssilla valmistetaan 4-5 erilaista täytekakkua.

Voileipäkakkukurssi **220 €**
Kurssilla valmistetaan perinteisiä ja uudenlaisia voileipäkakkuja (uusi materiaali valmistuu maaliskuussa 2017)

Kotoiset kotimakkarat **220 €**
Valmistamme luonnonsuoleen erilaisia makkaroita mm. verestä, broilerista ja kalasta. Kurssi toteutetaan mikäli suolia saadaan.

Lappilainen perinneruoka **180 €**

Savolaista sapuskoo **180 €**

Karjalainen ruokaperinne **180 €**

Kansainvälisillä ruokakursseilla tutustumme eri maiden ruokakulttuureihin.

Etiopian kynnyksellä **200 €**
Aineisto valmistuu syksyllä 2017. Kurssilla perehdytään etiopialaiseen ruokakulttuuriin.

Kattilamatka Kameruniin **200 €**

Syödään kuten Swasimaassa **200 €**

Italialainen ilta **200 €**

Japanin makuja **200 €**

Kreikkalainen keittiö **200 €**

Ranskalainen keittiö **200 €**

Turkkilainen keittiö	200 €
Espanjalainen Menu	200 €
Makumatka Pohjolassa	200 €
Chileläinen ilta	200 €

Hinnat yhteistyökumppaneille ja yrityksille.

Yhteistyökumppanit/ järjestöt:

kurssit 300- 350 €
luennot 60 euroa tunti

Yritykset:

kurssit 450 € + alv 14 % (minimi 8 henkeä), lisä henkilöt 12 ylöspäin 35 € /henkilö
luennot 80 € tunti

